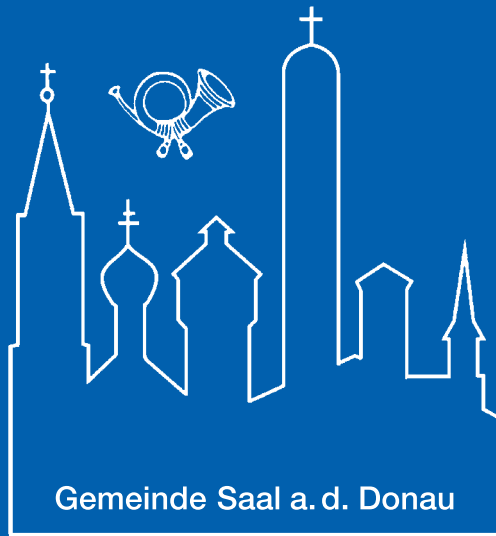




KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.



PROGRAMM HERBST/WINTER 2018
September bis Dezember

■ Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft erhalten Sie das Programm Herbst/Winter 2018 der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V., Ausgabe KEB Saal.

Ich gratuliere der Geschäftsführung KEB Saal, Frau Brigitte Gallmeier, dem 1. Vorsitzenden KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Wolfram Schmidt und dem Geschäftsführer KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Gregor Tautz, für das abwechslungsreiche und ansprechende Programm, welches wieder angeboten wird. Aufgrund des reichhaltigen Angebotes werden Sie sicher ein Thema finden, das Sie zur Teilnahme an einer Veranstaltung bewegt.



Die KEB in Saal ist nur möglich aufgrund des Engagements der Geschäftsführung sowie des Vorstandes der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V. und der Unterstützung durch die Gemeinde und den Schulverband Saal a.d. Donau. Der Schulverband Saal a.d. Donau stellt die notwendigen Räume kostenfrei zur Verfügung und der Gemeinderat der Gemeinde Saal a.d. Donau hat beschlossen, die KEB Saal finanziell zu fördern. Dem Gemeinderat und dem Schulverband Saal a.d. Donau ist bewusst, wie wichtig es ist, dieses einmalige Bildungsangebot in Saal vorzuhalten. Hierfür bin ich beiden Gremien sehr dankbar.

Ich wünsche allen Teilnehmern an den Veranstaltungen der KEB Saal viel Spaß und Erfolg.

*Christian Nerb
Erster Bürgermeister der Gemeinde Saal a.d. Donau*

■ Wichtige Hinweise

Liebe Leserin, lieber Leser,

- Die Veranstaltungen der KEB Saal sind öffentlich und jedermann zugänglich.
- Die Anmeldung zu einem Kurs ist verbindlich, d.h. die Kursgebühren sind in jedem Fall zu bezahlen. Bitte melden Sie sich auch zu **Vorträgen** an (um besser planen zu können).
- Die Kursgebühren werden bei Kursbeginn fällig und müssen spätestens an dem Tag auf unserem Konto bei der **Raiffeisenbank Bad Abbach-Saal eG, IBAN: DE97 75069014 0000 203700 BIC: GENODEF1ABS** eingegangen sein.
- Bis eine Woche vor Kursbeginn kann von der Anmeldung zu einem Kurs ohne Angabe von Gründen zurückgetreten werden. Falls der Platz nicht von einer Ersatzperson besetzt wird, kann eine Verwaltungsgebühr von 5,- € berechnet werden.
- Ein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr besteht nur, wenn ein Vorhaben nicht durchgeführt wird. Die Gebühr für nicht besuchte Unterrichtsstunden verfällt.
- Ein herzliches Dankeschön an alle die uns unterstützen.

*Kath. Erwachsenenbildung Saal a. d. Donau
Brigitte Gallmeier*

Kontaktdaten:

Tel. 09441/641508 · KEB Saal a.d. Donau

Tel. 09443/9184228 · KEB Landkreis Kelheim

e-mail: info@keb-kelheim.de · www.keb-kelheim.de

■ KEB Veranstaltungen Saal

GLAUBEN ERSCHLIESSEN

„Spurensuche - vor Ort“: König Otto Kapelle in Kelheim

Termin: Mo, 24.09.2018, 18.30 Uhr
Referentin: Sabine Schach, Gemeindereferentin
Gebühr: keine

BEZIEHUNG GESTALTEN

Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Haltmaier

Termin: Fr, 14.09.2018, 9.00 Uhr
Ende: Fr, 14.12.2018, 11.00 Uhr, 10 x
Ort: Pfarrsaal
Referentin: Manuela Haltmaier, EKG-Leiterin
Gebühr: 3,- € / pro Treffen



Eltern-Kind-Gruppe /Fr. Ehrmaier + Fr. Haltmaier

Termin: Mo, 17.09.2018, 9.00 Uhr
Ende: Mo, 17.12.2018, 11.00 Uhr, 10 x
Ort: Pfarrzentrum Saal, Kleiner Saal
Leitung: Manuela Haltmaier, Michaela Ehrmaier, EKG-Leiterinnen
Gebühr: 3,- € / pro Treffen

Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Ehrmaier

Termin: Di, 18.09.2018, 9.00 Uhr
Ende: Di, 11.12.2018, 11.00 Uhr, 10 x
Ort: Pfarrzentrum Saal, Kleiner Saal
Referentin: Michaela Ehrmaier, EKG-Leiterin
Gebühr: 3,- € / pro Treffen

Kinderbasar

Warenannahme: Freitag, 28.09.2018 von 16.00 bis 18.00 Uhr
Verkauf: Samstag, 29.09.2018 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Abholung: Samstag, 29.09.2018 von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Veranstalter: Basarteam

EXTRAS

„Waidmannsheil“

Lesung und Gespräch mit Angelika Süß

Termin: Mi, 10.10.2018, 19 Uhr, 1 Abend
Ort: „Erdreich-Keller“, Ludwigsplatz 6, Kelheim
Referentin: Angelika Süß, Abensberg
Gebühr: 15,- € incl. Imbiss



Heilsames Singen - Chanten

Termin: Do, 18.10.2018, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal
Referenten: Susanne Goebel
Gebühr: 15,- €



Ein Abend um Energie und Kraft zu schöpfen mit Liedern, Tänzen und Klanggeschenken aus aller Welt. Gitarre, Monochord und Shruti Box sind unsere Begleiter - herzlich willkommen! Chants kommen aus verschiedenen Kulturkreisen: Lieder des Herzens wie spirituelle Lieder und Mantras, indianische Kraftlieder, Tanzlieder der Sufis und einfache Lieder der Völker. Worte und Melodie wiederholen sich, so kommt unser Geist zur Ruhe, alle haben Zeit sich einzuschwingen. Gemeinsames Singen macht glücklich und gesund!

Entspanntes, lauschendes Singen in Gemeinschaft stärkt die Gesundheit und fördert unsere Lebenskraft. Die moderne Hirnforschung hat nachgewiesen, dass das Gehirn beim Chanten einen „Motivations - Cocktail“ erzeugt, der positiv auf Schmerzempfinden, Angst, Spannungs- und depressive Zustände wirkt und unser Herz, Kreislauf und Nervensystem unterstützt. Singen bereitet einen Raum der Verbundenheit: mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Schöpfung. Singen verleiht unserer Seele Flügel und lässt sie tanzen.

Sakraler Tanz - „Was mich bewegt, lässt mich leben“

Termin: Mi, 07.11.2018, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referent: Bruder Georg, Dietfurt
Gebühr: 8,- €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte/„leise“ Schuhe

„Wunderbare Lebenslust“ - Wechseljahre freudig gestalten - Übergänge genießen

Termin: Do, 22.11.2018, 19.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Martina Barth, Ökotrophologin
Gebühr: 10,- €

In den Wechseljahren haben manche Frauen vielfältige Fragen. In diesem Seminar erfahren Sie, welchen Einfluss z. B. Ernährungskomponenten auf das Wohlbefinden haben können u. v. m. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich Gutes für Körper, Geist und Seele tun.

Die Farben des Herbstes sind BUNT: Was kann mir gut tun, genussvoll in die zweite Lebenshälfte zu gleiten? Lebenslust statt Wechselfrust: Was kann mich unterstützen, möglichen Symptomen entgegenzuwirken? Von der heißen Frau zur weisen Frau: welchen Einfluss nimmt der Wandel der Hormone? Wie kann ich diese Chance sinnvoll nutzen?

Verzeihen & vergeben – vom Mut, das eigene Herz aufzuräumen

Vortrag mit praktischen Übungen

Termin: Di, 04.12.2018, 19.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Rita Weininger, Heilpraktikerin
Gebühr: 10,- €



Wir alle wurden verletzt oder haben andere verletzt. Schuld, Scham, Wut und Angst halten die Kränkung im Körper, belasten, beunruhigen und verhärten Herz und Seele. Sie erfahren etwas von den verschiedenen Phasen und Möglichkeiten des Vergebens und ihrer heilsam-berührenden Kraft. Ein Prozess, der mit einem tiefen Gefühl der Erleichterung einhergeht, wenn er in Freiheit, Liebe und Achtung geschieht - befreiend für jede/n Einzelne/n und die ganze Gemeinschaft. Vortrag mit Beispielen und Spürübungen für die eigene Praxis.

GESELLSCHAFT / KULTUR / UMWELT

Ukulele-Vertiefungsabende

mit Einführung und Anleitung
verschiedener Techniken und Akkorde

Termin: Do, 13.09.2018, 18.30 Uhr
Ende: Do, 13.12.2018, 20.00 Uhr, wöchentlich durchlaufend
Ort: Pfarrzentrum Saal, Kleiner Saal
Referentin: Gertraud Marxreiter
Gebühr: -,50 ct / Stunde



„Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie“

Workshop zu Herstellung und Verwendung
von natürlichen und biologischen Putzmitteln

Termin: Di, 06.11.2018, 18.00 Uhr
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal
Referentin: Elfriede Schöberl, Kräuterpädagogin
Gebühr: 12,- € + Zutaten



Tomaten und ihre Vielfalt

Vortrag

Termin: Fr, 09.11.2018, 19.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referent: Manfred Durben, Tomatenzüchter
Gebühr: 5,- €



Tomatenzucht kann ganz einfach sein, wenn man Grundregeln beherrscht. Tomatenzüchter Manfred Durben gibt wertvolle Tipps. Er befürwortet auch die alten Sorten und erklärt anhand von eindrucksvollen Bildern was wirklich wichtig ist um grandiose und geschmackvolle Früchte zu ernten.

EDV

„Keine Angst vorm Internet“ - Computerfragen rund um den PC

Termin: Mo, 17.09.2018, 17.00 Uhr
Ende: Mo, 10.12.2018, 18.00 Uhr, 14tägig
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referenten: Walter Dietz, Mechthildis Heiß
Gebühr: 3,- € pro Treffen
Veranstalter: in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeauftragten der Gemeinde Saal
Bitte Schreibzeug mitbringen! Eigene Geräte brauchen nicht mitgebracht werden.



Haben Sie Respekt vorm Internet oder Fragen rund um den Computer und Co.? Wollen Sie Ihr Wissen erweitern, Kenntnisse vertiefen oder vielleicht auch weitergeben oder teilen?

Dann sind Sie hier richtig! Im lockeren Austausch von Erfahrungen, nach dem Motto „jeder hilft jedem“ sind zwei Treffen im Monat vorgesehen. Alle Damen und Herren die Interesse am Internet und am „computern“ haben können teilnehmen und/oder sich einbringen!

Termine: 17.09. / 01.10. / 15.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12.2018

TOD UND STERBEN

Veranstaltungsreihe zur aktuellen Trauerkultur

Führung im Krematorium Hemau

Termin: Di, 23.10.2018, 17.30 Uhr
Ort: Krematorium, Dietfurter Str. 47, 93155 Hemau
Referent: vor Ort
Gebühr: kostenfrei
Hinweis: Treffpunkt um 16.45 Uhr am Parkplatz Christkönig zur Bildung eigenverantwortlicher Fahrgemeinschaften
Beginn der Führung ist dann um 17.30 Uhr in Hemau

Aktuelle Begräbniskultur

Was ist möglich unter christlichen Aspekten?

Termin: Mi, 14.11.2018, 19.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referent: Regionaldekan Johannes Hofmann
Gebühr: kostenfrei

Zeit heilt alle Wunden, ist das so?

Vom Umgang mit Trauer

Termin: Mi, 28.11.2018, 19.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Christine Keil-Radspieler, Dipl.-Soz.-Päd (FH)

Bei dem Vortrag setzen wir uns mit den unterschiedlichen Aspekten der Trauerarbeit auseinander.

„Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird, wenn sie erst Schmetterlinge sind, sie würden ganz anders leben: froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller. Der Tod ist nicht das Letzte. Der Schmetterling ist das Symbol der Verwandlung, Sinnbild der Auferstehung. Das Leben endet nicht, es wird verändert. Der Schmetterling erinnert uns daran, dass wir auf dieser Welt nicht ganz zu Hause sind.“ (Heinrich Böll)



SPRACHEN

Englisch Fortgeschrittene

Termin: Mo, 17.09.2018, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 26.11.2018, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Aufenthaltsraum, Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €

Silver Time: Englisch für Senioren - Aufbaukurs

Termin: Di, 18.09.2018, 9.00 Uhr
Ende: Di, 27.11.2018, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Pfarrzentrum Saal
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €



Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, die Englisch in einer entspannten und aufgelockerten Atmosphäre lernen möchten, um Englisch auf Reisen, im Kontakt mit Verwandten und Bekannten oder einfach „just for fun“ sprechen zu können. Vorkenntnisse werden im geringem Maße vorausgesetzt.

Easy English

Englisch Refresher A2

Termin: Mo, 01.10.2018, 8.30 Uhr
Ende: Mo, 10.12.2018, 10.00 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €



Grundkenntnisse der englischen Sprache/Grammatik werden vertieft und erweitert.

Englisch Fortgeschrittene

Buch: A New Start - Refresher B2

Termin: Mo, 01.10.2018, 10.00 Uhr
Ende: Mo, 10.12.2018, 11.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €

Dieser Kurs spricht Teilnehmer mit Vorkenntnissen an die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Aktuelle Zeitungartikel laden zu Konversation ein!

Spanisch - Aufbaukurs

Termin: Di, 25.09.2018, 18.00 Uhr
Ende: Di, 04.12.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Kleines Klassenzimmer, Schule Saal
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin
Gebühr: 65,- €



Spanisch - NEUER ANFÄNGERKURS

Termin: Mi, 26.09.2018, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 05.12.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Kleines Klassenzimmer, Schule Saal
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin
Gebühr: 65,- €

GESUNDHEIT

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele - Seminar

Termin: Di, 27.11.2018, 19.00 Uhr
Ende: Di, 11.12.2018, 3 Abende
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Sabine Morgner, Seminarleiterin für Achtsamkeit und Meditation
Gebühr: 45,- €

Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen in Verbindung mit Traumreisen sind Türen zu unserem inneren tiefen Wissen das in jedem Menschen ruht und wartet, ans Licht gebracht zu werden. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte - Rufen Sie Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben - Laden Sie Versöhnung ein - Finden Sie Ihren ganz eigenen Weg

Atem bewegt - und schenkt Kraft!

Termin: Mi, 10.10.2018, 19.00 Uhr
Ende: Mi, 24.10.2018, 20.30 Uhr, 3 x 90 Min.
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Rega Rutte, Atempädagogin
Gebühr: 30,- €



Der Atem und seine Bewegung begleiten das ganze Leben. Atem ordnet die Haltung, öffnet die Stimme und stärkt die körperliche Präsenz.

Durch achtsame Spür- und Bewegungsübungen, meist im Sitzen, lernen Sie, Ihren Körper und Ihren Atem wahrzunehmen. Sie werden beweglicher und empfindungsfähiger. Sie lernen, Spannungen zu lösen und Kraft aus dem Atem zu schöpfen.

An drei Abenden können Sie eigene Erfahrungen mit Atembewegungsübungen sammeln und Anregungen für stärkende Atempausen im Alltag mitnehmen.

Bauchtanz Aufbaukurs - Gesund durch Bewegung

Termin: Mi, 19.09.2018, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 05.12.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min
Ort: Aula, Schule Saal
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin
Gebühr: 69,- €



Bauchtanz Fortgeschrittene - Gesund durch Bewegung

Termin: Mi, 19.09.2018, 19.30 Uhr
Ende: Mi, 05.12.2018, 21.00 Uhr, 10 x 90 Min
Ort: Aula, Schule Saal
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin
Gebühr: 69,- €

Bauchtanz Fortgeschrittene - Gesund durch Bewegung

Termin: Mo, 24.09.2018, 18.00 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min
Ort: Aula, Schule Saal
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin
Gebühr: 69,- €

Bewegungspädagogin Claudia Jung führt in den Kursen in die Traditionen der arabischen Welt ein und nutzt die Bewegungsabläufe des traditionellen Bauchtanzes für die Ziele körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit. Die Kurse werden auf verschiedenen Stufen angeboten.

Burning Plus

Termin: Mi, 19.09.2018, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 05.12.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Turnhalle, Schule Saal
Referentin: Katja Skwara, BLSV-Aerobic-Trainerin
Gebühr: 38,- €



Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk

Durch gezieltes Ausdauertraining zapfen wir unsere Energiedepots an und verbessern Beweglichkeit und Kraft. Mit Hilfe dieses speziellen Trainingsprogrammes werden die Muskulatur und das Bindegewebe gestrafft und der Fettanteil reduziert. Der Kurs ist durch individuell angepasste Bewegungsintensität für jedenn geeignet. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung!

Cantienica – das anatomische Beckenbodentraining

entwickelt von Benita Cantieni

Termin: Di, 25.09.2018, 19.30 Uhr
Ende: Di, 04.12.2018, 21.00 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Turnhalle, Schule Saal
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instructorin
Gebühr: 85,- €

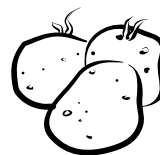


Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Mit Haltung und Bewegung die der Anatomie des Körpers entspricht fühlen wir uns leicht und voller Energie. Weichen wir von den Vorlagen unserer Anatomie ab, merken wir anfangs nur Nachlassen von Kraft und Beweglichkeit, langfristig können sich aber Organsenkungen, Rückenschmerzen und Arthrosen einstellen. Durch eine gekräftigte Tiefenmuskulatur und ein ideal ausgerichtetes Becken erobern Sie sich Ihre Leichtigkeit und Bewegungsfreude zurück. Dieses Bewegungskonzept ist die Basis für Kraft, Haltung und Schmerzfreiheit.

Einführung zur Fastenwoche - kostenloser Infoabend

Termin: Fr, 05.10.2018, 19.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin



Fastenwoche

Termin: Di, 09.10.2018, 19.00 Uhr
Ende: Di, 16.10.2018, 20.00 Uhr, 3 Treffen (evtl. am 09./12.+16.)
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin
Gebühr: 35,- € incl. Material

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

Gemeinsam werden wir eine Woche lang, in einer Gruppe, das Basenfasten durchführen. Verzichtet wird streng auf alle tierischen Produkte, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol und Weißmehlprodukte. Ein Hauptnahrungsmittel ist dabei die Kartoffel. Sie können sich satt essen ohne zu hungern.

Viele gesundheitliche und ästhetische Probleme unserer Zeit sind auf moderne Ess-, Trink-, und Lebensgewohnheiten und die damit einhergehende Säurebelastung zurückzuführen, mit der der Körper nicht mehr fertig wird. Nicht das Glas Wein, das Stück Schokolade oder die Tasse Kaffee schadet, sondern die Summe davon. Wir treffen uns jeden 2. Tag, insgesamt 3x. Es werden Entspannungsübungen, sowie eine gegenseitige Massage durchgeführt.

Feldenkrais – Mit Bewegung Freundschaft schließen

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Termin: Sa, 22.09.2018, 14 - 17 Uhr, 3 Stunden
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal
Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais-Trainer
Gebühr: 35,- €

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, bequeme Kleidung und Getränk

Haben Sie Lust sich zu bewegen und denken, dass Sie es nicht richtig können? Oder haben Sie schon verschiedene Dinge probiert und es war schwierig und anstrengend? Dann sind Sie genau richtig in diesem Feldenkrais Workshop. Bewegung ist grundsätzlich etwas Leichtes und Natürliches, sie erscheint uns nur schwierig durch unsere schlechten Erfahrungen und Konditionierungen. Sie werden auf Ihrem Weg unterstützt Blockaden aufzulösen und finden dabei zu müheloser Bewegung und Atmung, ohne Leistungsdruck und Anstrengung.

Die Franklin-Methode®: „Den Beckenboden entdecken“ - Workshop

Termin: Do, 11.10.2018, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Claudia Jung, Bewegungspädagogin
Gebühr: 15,- €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper. Damit sich Muskeln bewegen können, braucht es Bewegung in den Gelenken, welche die Knochen und darüber die Muskeln bewegen. Indem Sie die anatomischen Abläufe kennenlernen, erhalten Sie eine klare Vorstellung davon, wie der Beckenboden funktioniert und wie er sich auf andere Körperteile auswirkt. Unser Ziel ist ein aufgerichtetes, beschwingtes und dynamisches Gefühl im ganzen Körper.

Wir lernen in diesem Kurs: Basiswissen über die Beckenbodenmuskeln sowie den knöchernen Beckenring, an welchem die Beckenbodenmuskeln befestigt sind / mit Bällen und Imagination den Beckenboden zu trainieren / Körperzentrierung über das Zusammenspiel der Beckenknochen

Die Franklin –Methode®: „Fitte Füße“ - Workshop

Termin: Do, 08.11.2018, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Claudia Jung, Bewegungspädagogin
Gebühr: 15,- €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte



Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Die Füße sind für unser Gleichgewicht von großer Bedeutung.

Dieser Workshop wird die Funktion des Fusses erfahrbar und spürbar machen und zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen führen. Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Koordination wird unsere neue Beziehung zu unseren Füßen prägen.

Wir lernen in diesem Kurs: Die Anatomie des Fußes und des Beines verstehen und verkörpern / Imaginationsübungen für bewegliche, koordinierte und stabile Füße / Theraband-Übungen für elastische Kraft in Füßen und Beinen / Gleichgewichtsübungen mit Bällen und Imagination

Jin Shin Jyutsu auch Heilströmen genannt

Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen

Begeben Sie sich an diesen vier Abenden auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst: sich selbst kennen lernen, sich helfen lernen.

Termin: Do, 04.10.2018, 19.00 Uhr
Ende: Do, 25.10.2018, 20.30 Uhr, 4 Abende
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Dagmar Quick, Körperenergie-Therapeutin, Heilpraktikerin Psych.
Gebühr: 38,- €

Bitte mitbringen: Isomatte/Decke und evtl. kleines Kissen

Heilströmen ist eine jahrtausendealte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. In diesem Kurs geht es darum, die Weisheit unseres Körpers verstehen zu lernen. Wir hören auf seine Signale und nutzen dies, um unsere Selbstheilungskräfte anzuregen und uns besser wahrnehmen zu lernen. Wir erleben, wie durch das Halten bestimmter Körperpunkte

wieder innere Balance, Entspannung und auch Heilung in unser Leben kommt. Unterstützt wird das Heilströmen durch sanfte Bewegungs- und Atemübungen.

„Entspannter, lockerer Kiefer“

Workout

Termin: Sa, 06.10.2018, 14 - 16.30 Uhr, 150 Min.
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin
Gebühr: 25,- €



Auf unnatürliche Belastung reagiert das Kiefergelenk sehr anfällig – Fehlbiss, Zähne knirschen, Kieferarthrosen bis hin zu Spannungskopfschmerzen sind die Folge. Mit gezielten Übungen und bewusster Kautechnik übernimmt das Kiefergelenk wieder seine ursprüngliche Funktion damit Sie wieder entspannt und kraftvoll zubeißen können.

OrganGymnastik

Termin: Mo, 24.09.2018, 19.30 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Esther Renana Heine, Physiotherapeutin
Gebühr: 55,- €
Hinweis: max. 10 Tln. - bitte Matte mitbringen!

Die OrganGymnastik bietet eine ruhige, konzentrierte Körperarbeit, die die Wahrnehmung und die Entspannung fördert. Sie ist ein Übungsgebiet vielfältiger Dehn- und Kräftigungsmöglichkeiten. Neben einer Veränderung der Muskelfunktion wird auch die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Die Beeinflussung des Atems und seiner Dynamik erfolgt auf reflektorische Weise; durch die Beobachtung des Atemflusses wird die Atmung bewusster erlebt. Durch die OrganGymnastik entsteht Wohlbefinden. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu.

„Schmerzfrei“ - durch Bewegung

Dehnungsabende „LnB-Motion“ - Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Termin: Mo, 17.09.2018, 18.00 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 19.00 Uhr, 10 x 60 Min.
Termin: Mo, 17.09.2018, 19.15 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 20.15 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Turnhalle, Schule, Lindenstr. 28, Saal
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin
Gebühr: 70,- €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Kopfkissen und kleines Handtuch

Unsere Knochen werden nur durch die Muskulatur gehalten und bewegt. Deshalb sind die Muskeln, Sehnen und die Faszien sehr bedeutend um dauerhaft schmerzfrei zu werden und auch zu bleiben. Weil verkürzte oder verspannte Muskeln starken Druck auf die Gelenke ausüben, kommt es zu „reibeisenartigen“ Schmerzen. Diese haben zur Folge, dass man sich weniger bewegt. Der folgende Bewegungsmangel führt dann zur Schonhaltung und Muskelfehlstellung und dies wiederum – zum Abbau der Gelenksflüssigkeit. Ein Teufelskreis entsteht. Spezielle Dehnübungen vermindern den Druck auf die Gelenke, Verklebungen der Faszien werden gelöst und es kommt zu einer schnellen Schmerzreduzierung.

Die Beweglichkeit wird spürbar verbessert und auch die Nährstoffversorgung der Gelenke, Muskeln und des Bindegewebes wird sehr stark angeregt und dadurch wieder mit mehr Sauerstoff versorgt.

Dehnübungen für die Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schultergelenke sowie der Lendenwirbelsäule werden geübt. Dabei spielt die Gelenkigkeit keine Rolle. Deshalb ist das Alter/ Geschlecht und / oder die Beweglichkeit unwichtig. Dehnen soll sich jeder der vital und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben will. Aus diesem Grunde sind die Dehnübungen auch für Männer bestens geeignet, die immer sehr willkommen sind.

Starke Schultern - Kraft ohne Anstrengung „Frozen shoulders“

Workout

Termin: Sa, 24.11.2018, 14 - 16.30 Uhr, 150 Min.
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin
Gebühr: 25,- €

Durch gezieltes Training und Haltung sowie die richtige Umsetzung der Bewegung im Alltag können Sie sich Ihre uneingeschränkte Beweglichkeit wieder zurück erobern.

Wirbelsäulengymnastik

Termin: Di, 18.09.2018, 18.15 Uhr
Ende: Di, 27.11.2018, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Turnhalle, Schule , Lindenstr. 28, Saal
Referentin: Carolin Gleixner, Physiotherapeutin
Gebühr: 30,- €
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe



Energy - Yoga

Termin: Mo, 24.09.2018, 10.00 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 11.00 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Praxis Vodermayer, Erlenstr. 11, Saal
Referentin: Fabiola Vodermayer, Yogalehrerin
Gebühr: 75,- €
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

Energy-Yoga ist eine Form des Hatha Yogas. Mit isometrischen Asanas (Übungen) lassen sich Blockaden lösen, körperliche Dysbalancen regulieren und Muskeln gezielt straffen.

Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Mo, 24.09.2018, 18.30 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal
Referentin: Anna-Maria Mora, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 75,- €

Yoga für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Termin: Mo, 24.09.2018, 19.30 Uhr
Ende: Mo, 03.12.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal
Referentin: Anna-Maria Mora, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 75,- €

KULINARISCH

„Fadenwesen“ - Fabelhafte Pilzwelt“

Schwammerl-Workshop

Termin: Di, 02.10.2018, 18.00 Uhr
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Elfriede Schöberl, Kräuterpädagogin
Gebühr: 12,- € + Zutaten



Entdecken Sie die Anmut und Vielfalt der Pilzwelt: Bunte Hüte - Faszinierende Formen - Eiweißlieferant - geheimnisvolle Heilkräfte und vieles mehr erwartet Sie in diesem Schwammerl-Workshop. Wir bestimmen und verarbeiten „Das Fleisch des Waldes“ zu geschmackvollen und aussergewöhnlichen Köstlichkeiten.

Ansatzliköre selbstgemacht – Liköre aus Pflanzen und Früchten

Workshop mit Prozenten

Termin: Di, 09.10.2018, 18.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal
Referentin: Elfriede Schöberl, Kräuterpädagogin
Gebühr: 12,- € + Zutaten

Bitte mitbringen: mehrere größere Ansatzgläser (Weck- oder Gurkengläser mit Deckel sowie ein paar kleinere Fläschchen)

Bitte nicht mit leerem Magen kommen - und lassen Sie sich evtl. abholen 😊

Küche und Kultur: BRASILIEN

Ein Koch- und Erlebnisabend der besonderen Art erwartet Sie mit kulturellen und kulinarischen Leckerbissen.

Termin: Di, 16.10.2018, 18.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal
Referent: Berthold und Marileusa Pirzer
Gebühr: 12,- € + Zutaten

Kerniges aus Hülsenfrüchten

Praxisseminar

Termin: Di, 13.11.2018, 18 Uhr, 1 Abend
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal
Referentin: Silka Frimberger-Roßmanith, Ökotrophologin
Gebühr: 25,- € / AOK-Versicherte kostenfrei
+ Zutatenkosten für jeden Teilnehmer 10,- €

Anmeldung: über AOK Kelheim, Tel. 09441/7040

Veranstalter: AOK und KEB Saal



Seit Jahrtausenden sind sie fester Bestandteil der Speisepläne in aller Welt: Die reifen, luftgetrockneten Samen der Hülsenfrüchtler. Dazu gehören z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen und Lupine. Nicht nur in der Vollwerternährung wird ihr Ballaststoff- und Eiweißreichtum geschätzt. Weiter enthalten Sie viele Vitamine und Mineralstoffe. Im Seminar werden wir Vor- und Hauptspeisen, sowie Salate mit den „kleinen Früchtchen“ zubereiten. Die Gerichte sind überwiegend vegetarisch.

Die Lebensmittelpauschale wird direkt eingesammelt. Bitte Behälter für übrige Gerichte mitbringen.

Teuflich scharf und himmlisch lecker

Termin: Fr, 30.11.2018, 18.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schulküche Saal
Referentin: Monika Haltmayer, Hauswirtschaftsmeisterin
Gebühr: 12,- € + Zutaten



Entdecke die Möglichkeiten und Wirkungen der verschiedenen „heißen“ Gewürze! Lass dich in die finstersten Künste und Geheimnisse der teuflisch kulinarischen Verführung einweihen. Bei diesem Kochabend zaubern wir aus simplen Rezepturen und mit etwas Raffinesse feurige und höllische Gerichte.

KREATIV

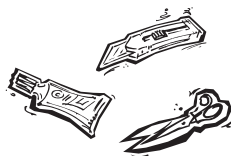
„Klöppel-Werkstatt“ mit Einführung und Anleitung

Termin: Mi, 05.09.2018, 19.00 Uhr
Ende: Mi, 05.12.2018, 22.00 Uhr, jeden 1. Mittwoch im Monat
Ort: Stanxx's - Aumühlstuben, Aumühlstr. 1, Abensberg
Referentin: Margit Biebl, Hobbykünstlerin

„Weiber Werkstatt“ - Basteln von A bis Z

Anleitung zum Kreativen Gestalten

Termin: 5 x jeden 1. Montag im Monat
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Simone Pirthauer, Hobbykünstlerin
Gebühr: 30,- €



Aquarell- und Mischtechnik (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Einführung und Anleitung

Termin: Mo, 01.10.2018, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 12.11.2018, 21.00 Uhr, 6 x 120 Min.
Ort: Werkraum, Schule Saal
Referentin: Gerlinde Hempel, Künstlerin
Gebühr: 40,- € + Material



Bitte mitbringen: Malblock, Pinsel, Schwamm, Wassergefäß, Lappen, Bleistift und Farben

Kalligrafie mit der Spitzfeder: Einführung in die Anglaise

Termin: Mi, 14.11.2018, 18.30 Uhr
Ende: Mi, 28.11.2018, 21.00 Uhr, 3 Abende
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referent: Johann Maierhofer, „schriftkunst“ – Atelier für Kalligrafie,
Gebühr: 55,- € + Material



Hinweis: Material: Schwellzugfedern (z.B. Brause 66 ef ; Gillot 303; J.B. Mallet 10 ef; J.B., Mallet Oblique extra rapide 22 ef), Winkelfederhalter*, Eisengallustinte
auch möglich: Nussbaumtinte, Gouachen, Aquarellfarben, Reibetusche, Bleistifte, Lineal und Geodreieck, Papier
können beim Kurs erworben werden

Diese Schrift des gebildeten Bürgertums vergangener Jahrhunderte mutet leicht, schwungvoll und elegant an. Für die Kalligrafie bietet sie durch ihren Variantenreichtum viele Möglichkeiten, das jeweilige Können zu erweitern. Druck und Loslassen stehen im Vordergrund, die rhythmische Bewegung der Schwellzugfeder erzeugt das einheitliche Schriftbild.

„Upcycling“ - Engerl aus Kaffeekapseln

Beim Upcycling werden Abfallprodukte
in neuwertige Produkte umgewandelt

Termin: Mo, 19.11.2018, 19 Uhr, 1 Abend
Ort: Werkraum Grundschule Saal
Referentin: Simone Pirthauer, Hobbykünstlerin
Gebühr: 10,- € + Material ca. 1 € Material/Engel
Bitte mitbringen: Zange, Schere, Heißkleber



Zirbenkissen – Das duftige Weihnachtsgeschenk

Anleitung zum Nähen und Befüllen eines Zirbenkissens
mit Erläuterungen zur Anwendung und Wirkung

Termin: Do, 13.12.2018, 18.00 Uhr
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Lisa Stocker
Gebühr: 12,- € + Material
Bitte mitbringen: Nähmaschine - Wer mag kann eigene Stoffe mitbringen.

KDFB

Studienfahrt nach Amberg

mit Stadtführung

Termin: Do, 13.09.2018, 9.00 - 17.00 Uhr
Veranstalter: KDFB

Studientag

Thema und Ort werden noch bekannt gegeben

Termin: Do, 15.11.2018, 9.00 - 17.00 Uhr
Veranstalter: KDFB



SENIOREN

Seniorenachmittage

Termin: Mo, 10.09.2018, 14.00 Uhr
Ende: Mo, 10.12.2018, 15.30 Uhr, mtl. jeden 2. Montag im Monat
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal
Referentin: Sabine Schach, Gemeindereferentin
Gebühr: keine
Veranstalter: Senioren

Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen

Termin: Do, 13.09.2018, 16.30 Uhr
Ende: Do, 13.12.2018, 17.30 Uhr, jeden Donnerstag
Ort: Pfarrsaal Saal
Leitung: Traudl Kammermeier und Ursula Wagner
Gebühr: -,50 ct. / Std.



Einmuß-Maria Immaculata

Bewusst wie - auf der Suche nach einem anderen Lebensstil

Termin: Do, 18.10.2018, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Gasthaus Sixt, Wirtsweg 4, Einmuß
Referentin: Sabine Meckl, Dipl.Soz.Päd.
Veranstalter: KDFB



Teuerting - St. Oswald

Pilates Basics

Termin: immer Montag, 10 x - geplant
Ort: Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, Teuerting
Referentin: Roswitha Festl, Pilates Trainerin
Gebühr: 4,- € pro Treffen
Veranstalter: Landjugend



Seniorenachmittage und Studienfahrten

mit wechselnden Themen und Zielen

Termin: Di, 11.09.2018, 13.30 Uhr
Ende: Di, 11.12.2018, 17.00 Uhr, 1 x monatlich
Ort: Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, Teuerting
Veranstalter: Senioren

■ Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V.

PILGERN

Jakobswanderungen mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen

Termine:
Sa, 15.09.2018, von Würth nach Donaustauf
Sa, 22.09.2018, von Regensburg nach Kelheimwinzer
Sa, 06.10.2018, von Kelheim nach Buch



Klosterwege auf der VIA NOVA -

Begleitete Tageswanderungen mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Termine:
Sa, 15.09.2018, von Paring nach Laaberberg
Sa, 29.09.2018, von Rohr nach Allersdorf
Sa, 13.10.2018, von Abensberg nach Staubing



Nähere Informationen: www.keb-kelheim.de
und auf Flyern, die bei der KEB angefordert werden können.

GLAUBEN ERSCHLIESSEN

Christen in Äthiopien und Eriträa - Informationen, Livemusik und Begegnung

Termin: Mo, 22.10.2018, 19.00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum, Emil-Ott-Straße 6-8, 93309 Kelheim
Referent: Dr. Reinhold Then, Teame Nega
Gebühr: keine

Die Christen in Äthiopien und Eriträa stehen an diesem Abend im Mittelpunkt einer Veranstaltung zum Weltmissionsmonat. Dr. Reinhold Then von der Bibelpastoralen Arbeitsstelle des Bistums informiert über die Ursprünge und besonderen Traditionen dieser Christen. Teame Nega, der aus Eriträa stammt und heute in Kelheim lebt und arbeitet, schildert seine Erfahrungen als eriträisch orthodoxer Christ in seiner Heimat und bei uns im Landkreis Kelheim. Livemusik, Fotos und eine traditionelle Kaffeezeremonie geben auch einen Einblick in die Kultur dieser beiden kulturell, geschichtlich und religiös sehr eng verwandten Länder. Zu der Veranstaltung laden die Katholische Erwachsenenbildung (KEB), Missio, die Arbeitsstelle Weltkirche des Bistums und die Bibelpastorale Arbeitsstelle gemeinsam ein.

Theologischer Studientag mit Prof. Dr. Bertram Stubenrauch

Thema wird noch bekannt gegeben

Termin: Sa, 10.11.2018, 9.30 - 16.30 Uhr
Ort: Abtei Weltenburg, Asamstraße 32
Referent: Professor Dr. Bertram Stubenrauch, München

Der andere Prophet - Jesus im Koran

Mouhanad Korchide und Klaus von Stosch stellen ihr neues Buch vor

Termin: Di, 20.11.2018, 19.00 Uhr
Ort: Gasthof Kellner, Gundelshausen
Referenten: Mouhanad Korchide, Prof. Dr. Klaus von Stosch

Die beiden Autoren stellen zentrale Inhalte ihres im Herder Verlag 2018 erschienenen Buches vor und stellen sich der Diskussion mit dem Publikum und Professor Alfons Knoll, Fundamentaltheologe an der Universität Regensburg und Seelsorger in Kapfelberg.

BEZIEHUNG GESTALTEN

„Das Leuchten der Erinnerung“

Film und Filmgespräch anlässlich des Weltalzheimertages - mit Informationen der Caritas

Termin: So, 23.09.2018, 17.00 Uhr
Ort: Abensberg, Roxy-Kino, Regensburger Str. 7
Referenten: Stephanie Wöhrl (Caritas), Abensberg
Dipl. Theol. MA Gregor Tautz (KEB), Abensberg
Gebühr: 7,50 € Kinoeintritt

Anlässlich des Weltalzheimertages laden der Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V. (Caritas Kelheim) und die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) im Landkreis Kelheim zusammen mit dem Roxy-Kino in Abensberg am Sonntag, 23. September, zu dem Film „Das Leuchten der Erinnerung“ ein. Bereits ab 16.30 Uhr informiert die Caritas Kelheim über ihre Hilfen für Angehörige von Demenzpatienten. Nach einer kurzen Einführung zum Film von Gregor Tautz, von der KEB, wird um 17 Uhr der Film gezeigt. Danach ist zu einem Filmgespräch mit Stephanie Wöhrl eingeladen. Sie ist Koordinatorin des LEADER geförderten Netzwerks Demenz der Caritas Kelheim. Weitere Infos erhalten Sie von der Koordinatorin Stephanie Wöhrl des LEADER-Projektes Netzwerk Demenz unter 09443/918 42-25 oder über s.woehrl@caritas-kelheim.de.

Ich bin da - Seniorenbegleiterkurs

Qualifizierungskurs für ehrenamtliche SeniorenbegleiterInnen im Landkreis Kelheim

Termin: Fr, 28.09.2018, 14.00 Uhr

Ende: Fr, 08.02.2019

Ort: Landratsamt Kelheim, Donaupark

Referenten: diverse

Gebühr: 80,- € inkl. Essen und Getränke

Veranstalter: KEB, Altenseelsorge, Seniorenstelle des Landkreises

Familienkompetenz

Termin: Mi, 10.10.2018, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg

Referentin: Christine Keil-Radspieler, Dipl.Soz.Päd.

„Ich leite ein sehr erfolgreiches kleines Familienunternehmen!“ - Hausfrau und Mutter ist ein Managerjob mit hohen Anforderungen - Doch leider ist das nicht jedem bewusst. In der Familien- und Hausarbeit kann eine Vielzahl an sozialen und personalen Kompetenzen erworben werden, wie z.B. Planungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Selbstbehauptung, Belastbarkeit, Verantwortungsbewusstsein, usw. Diese Kompetenzen sind auch immer wieder genannte Anforderungen in Stellenanzeigen von Arbeitgebern. Wissenschaftlichen Untersuchungen zur Folge, lassen sich diese sozialen und personalen Kompetenzen aus der Familien- und Hausarbeit auf das Berufsleben übertragen. Damit können Frauen im Beruf punkten, vorausgesetzt sie sind sich ihrer Kompetenzen bewusst.

Das Miteinander stärken – Erfolgreich erziehen im Aufbaukurs

Elterntaining für Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern

Termin: Do, 11.10.2018, 19.00 Uhr

Ende: Do, 22.11.2018, 22.00 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg

Leitung:: Cathleen Basler, Juliane Graf, Familienteam-Trainerinnen

Gebühr: Je nach Familieneinkommen zwischen 20 und 85 € pro Teilnehmendem

Veranstalter: KEB und Amt für Gemeindedienst



Alle Eltern wollen ihren Kindern liebevolle und kompetente Eltern sein. Doch wie kann man in schwierigen Situationen Respekt und Verbundenheit bewahren? Wie gelingt es, den typischen „Fallen“ im Familienleben zu entgehen? Eltern im Landkreis bietet die KEB im Landkreis Kelheim in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gemeindedienst der Evangelischen Landeskirche mit dem Kurs „Familienteam“ eine praxisorientierte Hilfe, um diese Herausforderung in der Familie gelassen und humorvoll zu bestehen und dabei noch Zeit für sich und die Partnerschaft zu finden. Die bisherigen Kurse sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als sehr erfolgreich und in der Praxis als gut umsetzbar, bewertet worden. Bei den vier Abenden handelt es sich um einen Aufbaukurs, der einen Grundkurs voraussetzt.

Mama ist tot. Und jetzt? - zwei Perspektiven - ein Gespräch

TV-Moderatorin Anna Funck und Dr. Christoph Seidl im Gedankenaustausch zum Thema Trauern

Termin: Mo, 05.11.2018, 19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Emil-Ott-Straße 10, Kelheim

Referenten: Dr. Christoph Seidl, Anna Funck

Gebühr: 5 € - (Anmeldung nicht erforderlich)

Die TV-Moderatorin Anna Funck verliert nach dem Tod ihrer Mutter den Boden unter den Füßen. Nichts ist mehr, wie es war. „Dabei ist Sterben wie Geburt nur andersrum“ - sagt ihre

kleine Tochter. Doch: Wie trauert man eigentlich richtig? Was hilft, wenn man nicht an Gott glaubt? Wie überlebt man pietätlose Kommentare hilfloser Mitmenschen? Und wie stirbt ein Mensch eigentlich und wo befindet er sich dann?

Für den Pfarrer Dr. Christoph Seidl, der viele Jahre Krankenhauseelsorger war und auch aktuell immer wieder sterbende und trauernde Menschen begleitet, ist die Beziehung zu Gott eine große Kraftquelle. Ohne sie könnte er sich seine Aufgaben als Zuhörer, Gesprächspartner, Begleiter und Seelsorger nicht vorstellen - ob er es nun mit glaubensnahen oder glaubensfernen Menschen zu tun hat.

Anna Funck und Dr. Christoph Seidl bringen ihre ganz unterschiedlichen Perspektiven an dem Abend in ein Gespräch, das uns alle betrifft.

„Letzte Hilfe“ - Kurs

Wie können wir am Ende des Lebens noch helfen?

Termin: Fr, 23.11.2018, 16.00 - 20.00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum, Emil-Ott-Straße 6-8, Kelheim
Referenten: Margret Neumann, Hospizverein
Annette Bauer, Goldberg-Klinik
Gebühr: keine, Spende für den Hospizverein willkommen
Veranstalter: KEB und Hospizverein



Das Sterben eines Menschen macht uns oft hilflos. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist uns in den letzten 100 Jahren verloren gegangen. Der Kurs „Letzte Hilfe“ vermittelt interessierten Bürgern und Bürgerinnen Basiswissen und Orientierung, das kleine 1x1 des Sterbens. Mit der Normalität des Sterbens als Teil des Lebens befasst sich der 1. Teil des Kurses. Die Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden kurz angesprochen. Mögliches Leiden im Sterbeprozess und wer kann wann wie helfen wird z. T. an praktischen Beispielen thematisiert.

Den Schluss bildet das Thema Abschied nehmen. Wie kann man Abschied nehmen? Welche Möglichkeiten der Bestattungen gibt es bei uns?

Menschen sollen mit den Inhalten des Kurses ermutigt werden auf Schwerkranke und Sterbende zu gehen und sie zu unterstützen.

Zielgruppe sind die „normalen“ Bürger, keine mit Vorbildung aus dem med. pfleg. Bereich
Dozenten: sind: MAS Palliative Care Margret Neumann, Koordinatorin des Hospizvereins im Lkrs. Kelheim e.V. und Annette Bauer, Brückenpflege an der Goldberg Klinik GmbH in Kelheim

GERECHTIGKEIT FÖRDERN

Wohin geht Afrika - Karrikaturenausstellung in der Sparkasse Abensberg

Eröffnung mit Vortrag von Christina Engl

Termin: Di, 06.11.2018, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 19.11.2018, 16.00 Uhr
Ort: Sparkasse Abensberg
Referentin: Christina Engl, Regensburg

Anmeldungen für Landkreis-Veranstaltungen jeweils bei:

KEB im Landkreis Kelheim

Tel.: 09443/9184228; Fax: 09443/9184222; mail: info@keb-kelheim.de



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.

■ **KEB Saal**

Telefon: 09441/64 1508

■ **KEB im Landkreis Kelheim**

Telefon: 094 43/9 18 42 28

www.keb-kelheim.de
info@keb-kelheim.de

KATH. ERWACHSENENBILDUNG SAAL